



新代田地区『健康教室』～第47期～

# 健康教室～健康寿命を延ばそう～

コロナ禍で運動不足気味の方いらっしゃいませんか？  
免疫力・運動能力の向上のため、  
一緒に楽しく体を動かしましょう！

管理栄養士・運動指導員による講和も  
ありますので、是非今後の生活に  
活かしてください！

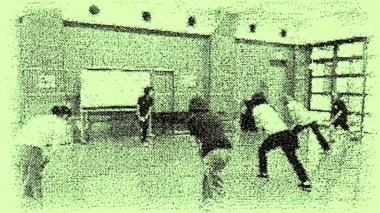
期 間……令和4年6月8日～7月20日の全7回（下表のとおり）

時 間……午前10時～11時30分  
（日程・内容は変更することがあります）

対 象……新代田地区在住の40歳以上の方  
（全会参加できる方）

参加費……350円（傷害保険料として）

※参加費350円は初回の6月8日にご持参ください。



開催日		内 容	
6月 8日(水)	1回	開講式 測定 運動	「体成分測定と結果説明」 「正しい姿勢とは？正しい歩き方とは？」
6月15日(水)	2回	運 動	「体幹トレーニングってなに？ 体幹力アップできれいな姿勢を保ちましょう」
6月24日(金)	3回	運 動	「外プログラム～青空の下で歩いて体操しよう！」 場所：羽根木公園 ※集合場所は新代田まちづくりセンター
7月 1日(金)	4回	栄養士のお話 運 動	「しっかり食べて健康を維持しましょう。」 「健康体操実践」
7月13日(水)	5回	運 動	「楽しく体を動かそう Part1」
7月15日(金)	6回	体操クラブの紹介 運 動	「楽しく体を動かそう Part2」
7月20日(水)	7回	運 動 修了式	「いつまでも若々しい姿勢をめざして！！ 運動継続のヒント」 「総まとめ」

募 集……20名限定(先着)

会 場……新代田まちづくりセンター(羽根木1-6-14)

申し込み先……①電話03-3322-7691 ②新代田まちづくりセンター窓口まで(平日午前8時30分～午後5時)

申し込み期限……6月3日(金)午後5時まで

主 催……新代田地区身近なまちづくり推進協議会 くらしと健康づくり部会

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によって、中止とさせていただく場合がございます。